

amoena

ESPECIAL:  
Mastectomía

# MIRAR HACIA ADELANTE

Encuentra tu camino tras el cáncer de mama



## SOBRE AMOENA

En 1975, Amoena desarrolló la primera prótesis de mama de silicona, cambiando la industria para siempre. Hoy en día seguimos persiguiendo el mismo objetivo: introducir en el mercado productos innovadores que cubran las necesidades de las mujeres tras la cirugía de mama y que las ayuden a sentirse cómodas y con confianza durante todo el día, todos los días.

Actualmente, Amoena es el líder mundial en el cuidado de las mujeres tras la cirugía de cáncer de mama. Nuestro catálogo incluye productos para el cuidado inicial, prótesis de mamas de silicona, prótesis parciales para corregir asimetrías, conjuntos de lencería, trajes de baño, ropa y accesorios.

## QUERIDA LECTORA:

El diagnóstico de cáncer de mama puede cambiar la vida de cualquier mujer en un suspiro. El camino por recorrer, con todos sus altibajos, requiere fuerza interior.

Amoena está contigo en cada paso del camino, desde el diagnóstico, pasando por la cirugía, tratamiento, hasta la recuperación, y al reanudar la vida con nuevos objetivos y una nueva perspectiva. Te ofrecemos nuestro apoyo para que vuelvas a recuperar tu confianza.

En esta guía reunimos una lista de consejos para cada una de las fases del camino, además de facilitar información adicional para ayudarte a tomar las decisiones más adecuadas para ti. También te presentamos a mujeres que han tenido experiencias similares a la tuya y quizá sus historias podrían inspirarte.





¿Te gustaría leer más sobre nosotros?

Visita nuestra página web en [www.amoena.es](http://www.amoena.es)

Todos los miembros del equipo de Amoena te deseamos lo mejor.

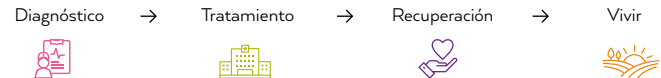
VER TODO  
LO QUE AMOENA  
OFRECE EN LÍNEA EN  
AMOENA.ES

# ÍNDICE

 <b>DIAGNÓSTICO</b>	<b>4</b>	 <b>RECUPERACIÓN</b>	<b>14</b>
“Esta vez han encontrado algo”	5	Síntomas menopáusicos cuando se recibe tratamiento hormonal	15
Diagnóstico de cáncer de mama: Una lista para los primeros días	7	Qué debes considerar antes de la adaptación de la prótesis de mama	16
Preguntas que te ayudarán a elegir un plan de tratamiento	8	Prótesis de mama y sujetadores de mastectomía: Prestaciones y ayudas	17
 <b>TRATAMIENTO</b>	<b>10</b>	¿Por qué debo utilizar una prótesis de mama?	18
¿Por qué se cae el pelo durante la quimioterapia?	11	Reconstrucción mamaria, ¿y luego qué?	19
Ayuda con los efectos secundarios habituales del tratamiento contra el cáncer de mama.	12	 <b>VIVIR</b>	<b>20</b>
Recuperación tras la cirugía	13	Cuatro consejos para vestirte tras la cirugía de mama	21
		Por qué debes considerar llevar un sujetador de mastectomía	23
		¿Qué puede ayudarte en caso de linfedema? La actividad física	26

## TU CAMINO EN EL CÁNCER DE MAMA

Esta guía se divide en cuatro capítulos. Cada capítulo está diseñado con un color e icono diferentes.





” Siempre supe que tendría cáncer de mama. La pregunta entonces era ¿cuándo? “

*Jana Momeni, embajadora de Amoena, Alemania*



## DIAGNÓSTICO

Al principio de todo llega el diagnóstico: cáncer de mama. Jana Momeni ha pasado por un cáncer de mama y comparte su experiencia sobre su diagnóstico, sus pensamientos y sentimientos y qué la ayudó a sobrellevarlo.

# “Esta vez han encontrado algo”

Cuando a Jana le diagnosticaron cáncer de mama, esta mujer de 48 años decidió someterse a una mastectomía bilateral. Como madre de dos niñas, no quería correr ningún riesgo. Cuando mira hacia atrás, está contenta de haber tomado esa decisión.

## LA PRUEBA GENÉTICA

Un día, en diciembre de 2007, Jana recibió una llamada telefónica de su hermana, Katrin: Ella había leído algo sobre una prueba genética que podría determinar si una mujer portaba el gen BRCA alterado, aumentaría considerablemente el riesgo de llegar a tener cáncer de mama. “Me he hecho la prueba”, dijo Katrin, “¿y tú?” Jana no tuvo que pensárselo dos veces. Desde la muerte de su madre, había estado convencida de que también llegaría a tener cáncer de mama en algún momento. Ahora quería seguridad. Pocos días después de su análisis de sangre, Jana recibió una carta. El resultado: Positiva para BRCA2.

## TRATAMIENTO

Jana empezó por visitar la Clínica de Riesgo de Tumor del Centro de Mama de la Universidad de Kiel en Alemania, dos veces al año. En septiembre de 2017, el médico de Jana no la mandó a casa sino a realizarse una biopsia.

## EL DIAGNÓSTICO

En diciembre de 2017, Jana se sometió a una segunda biopsia, por recomendación de su médico. Una semana después, le comunicaron que tenía células tumorales en la mama y ella se derrumbó. Seis, ocho, diez minutos... el tiempo que pasó llorando le pareció una eternidad a Jana. Pero luego se irguió y se secó las lágrimas. Ahora sabía qué hacer. Decidió someterse a una mastectomía.

Tenía una cosa clara desde el principio: “Decidí que si tenía cáncer de mama, haría que me retirasen ambos pechos”. Ni la cirugía conservadora de mama ni la cirugía de reconstrucción mamaria eran opciones para ella. Como madre de dos niñas, no quería correr ningún riesgo.



## SUS HIJAS

Decirle a sus hijas que tenía cáncer de mama fue el mayor reto para Jana. Ambas niñas estaban pasando por la adolescencia, Lena tenía 16 años y Ella casi 14 años. Un sábado les comunicó el diagnóstico. Estaban desayunando. Jana miró a sus hijas y notó que sus ojos se llenaban de lágrimas. “Esta vez han encontrado algo en la detección de cáncer de mama”, les dijo: “Ambas sabéis lo del gen del cáncer de mama. He decidido que me retiren ambos pechos”.

Lena, la mayor, no pareció sorprendida y dijo: “Mamá, ya lo sabía”. Había oído por casualidad una llamada entre Jana y su hermana. Jana rodeó a Lena y Ella con sus brazos y las abrazó intensamente.

## CIRUGÍA

Tres semanas después, en enero de 2018, Jana se sometió a una mastectomía bilateral - la operación se realizó en aproximadamente una hora. Después, Jana abrió los ojos. Podía notar el catéter. Por encima de su ombligo, donde habían estado sus pechos una vez, no notaba nada. Ni escozor, ni tirones, ni dolor. “Porque donde no hay nada, no puede doler nada”, dice Jana. Toda la zona de la mama estaba completamente entumecida. El tercer día después de la cirugía, le retiraron los tubos de los catéteres y al cuarto día, la dieron el alta hospitalaria a Jana.

## SU CUERPO ALTERADO

Pasó tiempo hasta que Jana se empezó a sentir cómoda al tocarse las cicatrices de la parte superior del cuerpo. Una y otra vez se ponía de pie ante el espejo intentando acostumbrarse al cambio de su cuerpo. Cuando consiguió tocarse las cicatrices, fue un paso importante, un signo: Me gusta ser quien soy. Desde entonces, Jana lleva prótesis de mama. Solo va sin prótesis de mama cuando está en casa y cuando hace ejercicio. “Sin ellas, me siento más independiente”, comenta.



### ¿CÓMO DECÍRSELO A MI FAMILIA Y AMIGOS?

El cáncer de mama no solo afecta a las mujeres que están enfermas. También cambian las vidas de sus parejas, hijos y amigos. Enfrentarse a la situación y a los miedos personales no es fácil para ninguna de las personas implicadas.

Por este motivo es esencial hablar sobre tu cáncer, aunque no sea nada fácil. Si eres abierta en cuanto a lo que sientes en tu interior, las personas de tu círculo entenderán mejor cómo quieres que te ayuden. Una conversación abierta puede ayudarte a superar tus miedos y ofrecerte nuevas esperanzas.

# Diagnóstico de cáncer de mama: una lista para los primeros días

Las mujeres con cáncer de mama tienen que tomar muchas decisiones importantes, especialmente en la fase entre el diagnóstico y el tratamiento. Hemos preparado una lista y consejos.

- **Tómate tu tiempo: El cáncer de mama no es un diagnóstico que implique que tengas que someterte inmediatamente a un tratamiento.**

El cáncer no crece de la noche a la mañana. Así que tómate tu tiempo para procesar el impacto del diagnóstico.

- **Obtén información sobre tu enfermedad.**

Al realizar búsquedas en Internet, asegúrate de que las referencias sean fidedignas y de confianza.

- **Busca médicos de confianza.**

Normalmente, en tu tratamiento están implicados varios especialistas. No obstante, podría ser de ayuda seleccionar un médico para coordinar todos los pasos.

- **Si lo deseas, obtén una segunda opinión.**

- **Prepárate para la consulta con tu médico.**

Antes de la consulta, piensa en lo que quieres saber y escribe tus preguntas. Si es posible, que te acompañe alguien, como tu pareja o una amiga cercana.

- **Es importante que te impliqués en la elección de tu tratamiento.**

No dudes en hacer preguntas. Más información en la siguiente página.

- **Busca ayuda.**

A menudo sienta bien hablar sobre las emociones, las preguntas y los miedos: con familia, amigos y con otras personas afectadas por cáncer, o incluso con un psicólogo.

## ENLACE A CONSEJOS

Cáncer de mama Ahora / Información y apoyo que te ayudará al recibir el diagnóstico:

[www.breastcancer.org/about-breast-cancer/have-you-recently-been-diagnosed-with-breast-cancer](http://www.breastcancer.org/about-breast-cancer/have-you-recently-been-diagnosed-with-breast-cancer)

NHS/Cáncer de mama en mujeres

[www.nhs.uk/conditions/breast-cancer](http://www.nhs.uk/conditions/breast-cancer)



# Preguntas que pueden ayudarte a elegir un plan de tratamiento

Cuanto más informada estés sobre tu enfermedad y sobre las diferentes opciones de tratamiento, antes podrás tomar decisiones informadas e implicarte en tu enfermedad.

## Entre las preguntas que podrían ser importantes para la elección del tipo de tratamiento se incluyen:

1. ¿Qué tipo de cáncer de mama tengo? ¿Qué significa exactamente el diagnóstico?
2. ¿Qué opciones de tratamiento son adecuadas para mí?
3. ¿Existe un procedimiento de tratamiento que demuestre beneficios claros en comparación con otros?
4. ¿Existe algún tratamiento o tipos de tratamiento adicionales que puedan ayudarme? ¿Qué pasaría si no recibiese tratamiento?
5. ¿Cuándo es la mastectomía, es decir la extirpación quirúrgica de la mama, recomendable o necesaria?
6. ¿Cuándo es posible realizar una tumorectomía?
7. ¿Qué efectos secundarios o efectos a largo plazo debo esperar?
8. Tras la extirpación de la mama, ¿cuáles son los diferentes beneficios de la reconstrucción mamaria frente a una prótesis de mama?
9. ¿Qué sucede tras el tratamiento? ¿Qué tipo de seguimiento puedo esperar?

## DIRECTRICES PARA EL TRATAMIENTO DE CÁNCER DE MAMA

Las recomendaciones de tratamiento de tu médico normalmente se basan en directrices de tratamiento para el carcinoma de mama. Están definidas por expertos y se actualizan periódicamente. No obstante, estas directrices son flexibles.







# amoena

Amoena lleva mucho tiempo actuando como referente para las mujeres que se enfrentan a un diagnóstico de cáncer de mama.

Nuestros más de 40 años como empresa innovadora en el cuidado de la mama y nuestros productos altamente solicitados constituyen nuestro fundamento. Pero Amoena existe para mucho más que tan solo el desarrollo de productos.

**Estamos aquí para ayudar a las mujeres a recuperar su confianza tras el cáncer de mama y apoyarlas a lo largo del camino, desde el diagnóstico inicial, pasando por el tratamiento y hasta la recuperación y más allá.**

Más para leer en: [www.amoena.es](http://www.amoena.es)

#AportandoConfianza



“  
Realmente nadie puede prepararte para los efectos secundarios. Cada persona es única y algunas personas toleran la quimioterapia mejor que otras.  
”

*Ginger Johnson, embajadora de Amoena, EE. UU.*



## TRATAMIENTO

Es probable que ya te hayan presentado varias opciones de tratamiento. Conocerás más detalles en este capítulo sobre las opciones de tratamiento así como sus ventajas y desventajas.

# ¿Por qué se te cae el pelo durante la quimioterapia?

Durante la quimioterapia, el tratamiento con citos táticos afecta a las raíces del cabello. Por qué es este el caso y cuando se inicia la pérdida del cabello lo explica el oncólogo Andreas Hartkopf.

## ¿Por qué se produce la caída del pelo durante la quimioterapia?

“Los citostáticos son los responsables”, explica el oncólogo Andreas Hartkopf: “Estos agentes inhiben la división celular y evitan que el cáncer se extienda”. El problema: Los agentes quimioterapéuticos actúan de forma no específica y, por tanto, también interrumpen la división de las células de las raíces capilares. Sin embargo, no todos los agentes de quimioterapia para el cáncer de mama causan pérdida de cabello, por lo que tu experiencia puede ser diferente.

## ¿Cuándo empieza la caída del cabello?

La intensidad de la pérdida del cabello también depende del tipo de quimioterapia y de la dosis de citostáticos. “No obstante, normalmente se inicia unos 10 a 14 días después del primer tratamiento”, dice Andreas.

## ¿Puede ralentizarse la pérdida de cabello?

No. El método que más se ha investigado es el efecto de gorras de enfriamiento específicas. “Cuando se enfría el cuero cabelludo, los vasos sanguíneos reciben menos sangre y los agentes quimioterapéuticos no penetran de forma tan profunda en las células capilares”, explica Andreas. De todas formas, mediante este método no se puede lograr la prevención completa de la pérdida de cabello.

## ¿Cuándo empieza a volver a crecer el pelo?

“Cuando el tratamiento se ha completado y el organismo ha depurado los citostáticos (normalmente esto sucede en unas tres semanas), las células de la raíz capilar empiezan a dividirse de nuevo y entonces el cabello empieza a crecer una vez más”, dice el oncólogo. Unos tres meses después de la última sesión de quimioterapia, normalmente el pelo ha crecido tanto que muchas mujeres ya no necesitan llevar más el pañuelo en la cabeza.

# Ayuda con los efectos secundarios habituales del tratamiento contra el cáncer de mama

Todos los tratamientos tienen efectos secundarios. A continuación describimos los efectos secundarios típicos y lo que puede ayudarte.

## CIRUGÍA


- **Asimetría mamaria:** Las prótesis de mama pueden ayudarte a recuperar tu figura corporal natural.
- **Linfedema secundario:** El ejercicio estimula el flujo linfático y evita los edemas. ➔ Más información en la página 26.
- **Movilidad limitada:** Con ejercicio de intensidad moderada y estiramientos, puedes evitar desarrollar una postura antálgica.
- **Cicatrices:** Cuando la herida haya cicatrizado, el masaje ligero ayuda al riego sanguíneo y regula el tejido conjuntivo.

## RADIOTERAPIA

- **Piel roja y sensible:** Evita la irritación adicional que provoca el sol, el agua con cloro o el calor. Tu ropa y tu sujetador no deben rozar ni apretar.
- **Piel más fina y más oscura:** La mayoría de los cambios desaparecerán de manera natural. Si tienes la piel inflamada, debes consultar con tu médico.

## QUIMIOTERAPIA

- **Pérdida de cabello:** Si lo deseas, pide información por adelantado sobre pelucas.
- **Sistema inmunitario débil:** Viste prendas cálidas e intenta evitar enfriarte.
- **Cansancio crónico (fatiga):** Haz ejercicio. Regla de oro: Cuanto más cansada estés, más baja debe ser la intensidad del ejercicio.
- **Polineuropatía:** Las plataformas vibratorias y los ejercicios de motricidad fina y de equilibrio ayudan a reducir las sensaciones de hormigueo y entumecimiento en las manos y en los pies.

 El personal de enfermería de mama es experto en atención médica y está especializado en el asesoramiento y el cuidado de las mujeres con cáncer de mama. Ofrecen apoyo a las pacientes en el centro de mama y son las personas de contacto además de aclarar tanto cuestiones médicas como de organización sobre la enfermedad, el tratamiento y los posibles efectos secundarios.

# Recuperación tras la cirugía

Amoena ha desarrollado productos específicos para los días y semanas inmediatamente posteriores a la cirugía de mama, quimioterapia o tratamiento de radiación, cuando la piel aún está muy sensible. Se puede restaurar la simetría utilizando prótesis de mama temporales, de algodón suave y relleno de fibra ligero; los sujetadores post-operatorios ajustables protegen las zonas de piel sensible.



## PRIFORM

La prótesis temporal Priform de Amoena es especialmente suave y protege el tejido cicatricial sensible tras la cirugía y durante el tratamiento con radiación. Puesto que es extremadamente ligera, esta prótesis de tela es muy suave sobre la piel.



## PRENDAS POST-OPERATORIAS

Los sujetadores y chalecos post-operatorios de Amoena están fabricados con tejido de algodón suave, de textura agradable, y disponen de cierre frontal. Esto hace más fácil ponerse y quitarse la prenda, incluso con movilidad limitada.



## PAÑUELOS Y GORROS

Si se te cae el pelo durante la quimioterapia, unos bonitos pañuelos o gorros podrían ser una buena alternativa a las pelucas. Los pañuelos y los gorros de Amoena son ligeros, y fáciles de lavar.



“  
Tras mi cirugía, fue difícil volver a quererme.  
Pero paso a paso, aprendí a aceptarme como  
soy. En parte, porque tuve un apoyo muy  
valioso; mi prótesis de mama parcial.  
”


*Geneviève Perrin, embajadora de Amoena, Francia*



## RECUPERACIÓN

Sé buena contigo misma tras el tratamiento mediante:  
una dieta sana, relajación y actividad física. Una prótesis  
de mama parcial puede ayudar a que te recuperes tanto  
física como emocionalmente.

# Síntomas menopáusicos cuando se recibe tratamiento hormonal



**SOFOCOS** Los sofocos probablemente se desencadenan en el cerebro, porque la regulación térmica depende de los estrógenos.

**Qué ayuda:** Los aerosoles de agua, alternar duchas calientes y frías y ponerte capas de ropa superpuestas, son solo algunas de las cosas que puedes hacer para ayudar a reducir los efectos de los sofocos. Las técnicas de relajación como el yoga, también pueden ayudar a lidiar con los síntomas, para que sean menos estresantes.

**DOLOR MUSCULAR Y ARTICULAR** El nivel más bajo de estrógenos puede disminuir la densidad ósea y aumentar el riesgo de osteoporosis. **Qué ayuda:** La actividad física ayuda a aumentar la densidad del tejido óseo. El calcio y la vitamina D aumentan la fortaleza ósea.

**SEQUEDAD EN LA MUCOSA VAGINAL** Si la producción de estrógenos está bloqueada, la mucosa vaginal se vuelve más escasa. La consecuencia: Sequedad y dolor. **Qué ayuda:** Las cremas de hidratación vaginal o los geles para piel sensible, durante la relación sexual: Lubricante o supositorios de Estriol son efectivos a nivel local.

Durante el tratamiento hormonal muchas mujeres sufren síntomas menopáusicos. Qué puedes hacer respecto a ello.

**CAMBIOS DE HUMOR** Los médicos no entienden realmente por qué la carencia de estrógenos provoca cambios de humor. Solo están claras las consecuencias: Emociones extremas y mal humor. **Qué ayuda:** El yoga y el tai-chi equilibran el cuerpo y la mente y ayudan a reducir el estrés. La actividad física y una dieta equilibrada aumentan el bienestar físico.



## SEXUALIDAD TRAS EL CÁNCER DE MAMA

El tratamiento cambia el cuerpo y la percepción que las personas tienen de sí mismas. Posibles efectos secundarios: sequedad de membranas mucosas (también las de la vagina), fatiga crónica, apatía o percepción alterada del propio cuerpo. Un psico-oncólogo puede ayudar a las mujeres (o parejas) que se sientan intensamente limitadas en su sexualidad.


## Qué debes considerar antes de la adaptación de la prótesis de mama

Entre unas 6 a 8 semanas tras la cirugía, la herida habrá cicatrizado lo suficiente para poder llevar una prótesis de mama de silicona. 7 consejos sobre cómo encontrar la mejor prótesis de mama para ti.

### NUESTROS CONSEJOS

1. Concierta una cita con antelación, de modo que la especialista de adaptación del Establecimiento Especializado tenga tiempo suficiente para ti.
2. Recuerda llevar contigo la prescripción médica para la prótesis de mama.
3. Concédete el tiempo suficiente para la cita. Como guía, debes calcular sobre una hora para la consulta y la adaptación.
4. Lleva tu top favorito para la cita. De esta forma podrás ver inmediatamente si te sientes cómoda con la prótesis de mama.
5. Si te es de ayuda, te puede acompañar tu pareja o amiga a la cita.
6. Toma nota del ambiente y de la configuración general: ¿Te sientes cómoda en la tienda? ¿Te saludaron dándote la bienvenida? ¿Fueron considerados tus deseos y necesidades por parte de la especialista de adaptación? ¿Te ha dedicado el tiempo suficiente?
7. Escucha a tus corazonadas. Si la consulta y la elección del producto no cumplen con tus expectativas y necesidades, quizás sería mejor probar en un establecimiento diferente, incluso si el trayecto es más largo.

#### ENLACE A CONSEJOS

Localiza un Establecimiento Especializado Amoena cercano en:  [www.amoena.es/retailers](http://www.amoena.es/retailers).

 a





## Prótesis de mama y sujetadores de mastectomía: Prestaciones y ayudas

Las preguntas y respuestas más importantes en cuanto a la cobertura de costes correspondiente a la prescripción.

indicando la necesidad de la prótesis. Además te hará un prescripción para el tipo de prótesis que necesitas.

### ¿Están cubiertas las prótesis de mama por el Sistema Nacional de Salud?

Sí, así como su renovación, que suele ser cada dos años. Esto también incluye el servicio de adaptación por parte del especialista en el establecimiento.

### ¿A cuánto asciende la asignación de reembolso?

El importe del reembolso será como máximo el especificado en el Catálogo General de Material Ortoprotésico vigente para el artículo en cuestión. Además, debes consultar la normativa aplicada en tu comunidad autónoma.

### ¿Necesito una prescripción?

Sí. Es necesario que tu médico te entregue tu informe médico

#### Nota:

Las normativas específicas pueden variar entre comunidades autónomas. El profesional de salud, o tu compañía aseguradora, pueden ofrecerte información concreta sobre las prestaciones y ayudas vigentes.





## ¿Por qué debo utilizar una prótesis de mama?

Hoy en día, las prótesis de mama tienen una gran naturalidad. Siguen los movimientos al caminar, saltar e incluso al tumbarte, semejándose a un pecho natural.

Además de la funcionalidad estética, la prótesis de mama también tiene una funcionalidad médica: Al equilibrar el peso, los hombros vuelven al mismo nivel, restableciendo la simetría física. La prótesis de mama se lleva dentro del bolsillo de la copa del sujetador.

Las prótesis de mama de Amoena están disponibles en varias formas y tamaños, además de peso estándar como de peso ligero. La incorporación del regulador de temperatura Comfort+ mejora la comodidad durante su uso. Además, Amoena ofrece accesorios como la prótesis para actividades acuáticas Aqua Wave o la Prótesis Leisure.



AMOENA CONTACT



AMOENA NATURA



AMOENA ENERGY



AMOENA AQUA WAVE

### AMOENA CONTACT AUTOADHESIVO PARA MAYOR LIBERTAD DE MOVIMIENTOS

Amoena Contact da una sensación extremadamente cómoda porque se adhiere directamente a la piel y no se mueve ni siquiera al inclinarse hacia adelante. Ideal para todas las mujeres: para sentirse segura y sin preocupaciones. Especialmente adecuado para mujeres con pechos grandes, mujeres que tengan tensión en la zona de los hombros o que tengan linfedema.



### PRUÉBALO AHORA

Tienes la oportunidad de probar Contact durante tres meses con opción de devolución.



# Reconstrucción mamaria, ¿y luego qué?

Cada vez es más común que tras una mastectomía se realice una reconstrucción mamaria. Lo que necesitas saber.

Aunque el objetivo de la reconstrucción mamaria es conseguir un pecho de apariencia natural, el resultado estético podría ser menos favorable de lo esperado inicialmente. Además, en algunas ocasiones, transcurridos unos meses, las mamas tienen tamaños distintos. Ya sea por complicaciones o con el fin de reconstruir la simetría, podría ser necesario realizar una segunda operación o reducir la mama sana.

Existen alternativas a la reconstrucción que a menudo no se mencionan durante la conversación con el médico, como quedarse “plana” y/o utilizar prótesis de mama personalizadas.

## ¿PRÓTESIS DE MAMA O RECONSTRUCCIÓN?

Toma tu tiempo para tomar tu decisión. La reconstrucción mamaria también puede realizarse más adelante. Muchas mujeres se dan cuenta poco después de que su feminidad no se define exclusivamente por sus pechos, y por tanto dejan de lado la idea de someterse a otra operación dolorosa y estresante.

## PRODUCTOS AMOENA PARA LA FASE DE RECONSTRUCCIÓN Y POSTERIORMENTE

### Purfit prótesis ajustable

Purfit de Amoena facilita la armonización en el caso de reconstrucción con un expansor o implante, porque el volumen puede ajustarse individualmente.

### Textiles de compresión

Los sujetadores y cinturones de compresión pueden ser de gran ayuda durante el proceso de cicatrización, además de mantener el implante correctamente en su lugar.

### Prótesis de mama Balance

Las prótesis de mama Amoena Balance compensan la asimetría y nivelan el tejido mamario.





“  
Hay vida después del cáncer. El cáncer solo ha sido un capítulo. Y hay otros capítulos en mi vida.  
”

*Della Oguenley, embajadora de Amoena, Reino Unido*



VIVIR

La vida sigue y es diferente para cada mujer.  
Este capítulo te ofrece inspiración para tu bienestar físico y emocional.



# Cuatro consejos para vestirte tras la cirugía de cáncer de mama

Incluso después de la cirugía por cáncer de mama, puedes seguir manteniendo tu estilo personal. Nuestros consejos te ayudarán a encontrar prendas adecuadas.



## 2. CREA UN PUNTO DE ATENCIÓN

... **un poco más abajo**, ponte un cinturón alrededor de la cintura, por ejemplo, si llevas un vestido o una camiseta holgada. Esto estiliza la silueta y atrae la atención hacia el centro de tu cuerpo, al igual que las faldas cortas o estampadas o un par de zapatos llamativos.

... **un poco más arriba**, un collar corto atrae la atención hacia el cuello y la cara, y no al escote. Las bufandas y fulares pueden cubrir las cicatrices o la marca de un puerto de quimioterapia.

## 1. CAMISETAS

Las camisetas holgadas con escotes sutiles potenciarán tu silueta. Las camisetas con características de diseño interesantes como volantes, lazos, adornos o simplemente la forma en la que se adaptan, proporcionan estructura y foco visual. Ni siquiera el escote tiene por qué ser un tabú: Antes de rechazar un vestido o una camiseta por su amplio escote, prueba a ponértelo con una camiseta de tirantes debajo.





Mara - Sujetador Copas Suaves

### 3. SUJETADOR

Si tu piel aún está irritada y sensible tras la cirugía, los sujetadores suaves sin costuras pueden ser de ayuda. Te recomendamos los sujetadores con cierre frontal especialmente si tienes movilidad limitada en los brazos. Los sujetadores suaves con relleno proporcionan estabilidad y comodidad adicionales.

### 4. TEJIDOS

Los tejidos suaves protegen tu piel tras la cirugía y evitan que tus prendas rocen las cicatrices recientes. Por tanto, te recomendamos prendas de algodón, tejidos modales o de punto especiales.



Valletta Top - Camiseta

#### ENLACE A CONSEJOS

[www.amoena.es/tuestilodevida/  
consejos-para-vestir-post mastectomia](https://www.amoena.es/tuestilodevida/consejos-para-vestir-post-mastectomia)



SÍGUENOS EN FACEBOOK



Amoena

# Por qué debes considerar llevar un sujetador de Amoena

Tras una cirugía de mama, un sujetador especial te aportará la sujeción y comodidad que necesitas. Merece la pena probarlos, porque nuestros sujetadores tienen diseños diferentes a los sujetadores convencionales y son mucho más cómodos. Esto se agradece especialmente si la piel está más sensible por la radiación o alrededor del tejido cicatricial. En caso de linfedema, los tirantes más anchos te resultarán mucho más cómodos: Alivian la presión sobre los hombros.

## LAS CARACTERÍSTICAS ESPECIALES DE UN SUJETADOR AMOENA

### Tirantes

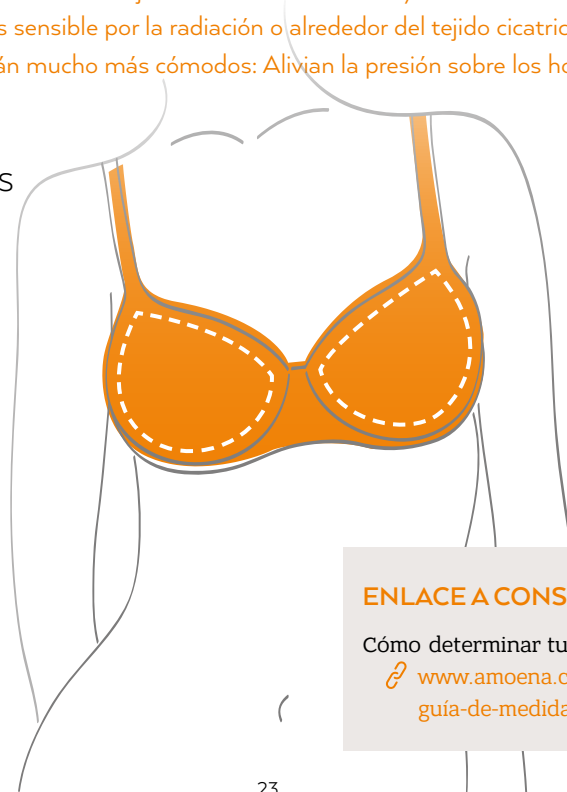
Tirantes cómodos, más anchos y ajustables que no se clavan en los hombros; alivian la presión sobre los hombros.

### Bolsillos

Los bolsillos integrados mantienen la prótesis de mama en su lugar de forma segura.

### Copas

Las copas se adaptan perfectamente a la prótesis mamaria.



**CONSEJO**  
Habla con la especialista. Te ayudará encontrar el estilo más apropiado para ti.

**Una banda más ancha bajo el busto** ofrece comodidad y estabilidad.

**Al ser los laterales más anchos** ofrecen estabilidad adicional y pueden cubrir el tejido cicatricial.

## ENLACE A CONSEJOS

Cómo determinar tu talla

[www.amoena.com/es/sobre-nosotros/guia-de-medidas-para-la-lenceria-y-la-ropa-de-baño/](http://www.amoena.com/es/sobre-nosotros/guia-de-medidas-para-la-lenceria-y-la-ropa-de-baño/)





Valletta Top - Camiseta

# NOS ENCANTA

Para una ocasión especial, o para todos los días

¿Te preocupa que tras la cirugía de mama tengas que renunciar a la lencería, prendas y trajes de baño bonitos? ¡En absoluto!

## CONSEJO:

Todos los sujetadores, bañadores, bikinis y camisetas de Amoena tienen bolsillos integrados en las copas para la prótesis de mama.



Zipper - Sujetador deportivo con cremallera





Ellen - Sujetador Copas Suaves



Ayon OP

# ¿Qué puede ayudarte en caso de linfedema? Actividad física

Cuando se dañan los ganglios linfáticos, el flujo linfático ya no se puede volver a estimular. La parte positiva: Con un poco de entrenamiento, los ganglios linfáticos adyacentes pueden aprender a encargarse del trabajo de sus compañeros dañados y ayudar a prevenir linfedemas secundarios. Qué movimientos ayudan y cómo, lo explica el experto en linfa Oliver Gültig.

## DEPORTES ADECUADOS PARA PROBAR SON...

- **La natación y los ejercicios aeróbicos en el agua:** La presión del agua y las contracciones musculares estimulan el movimiento del líquido linfático.
- **Ejercicio de intensidad moderada** con equipamiento, equitación y marcha nórdica: Los movimientos hacia delante y hacia atrás de los brazos hacen que los ganglios linfáticos se contraigan y activen el flujo linfático.
- **Yoga y Pilates:** Los ejercicios que alternan la flexión y relajación de sus músculos y, por tanto, de los ganglios linfáticos, así como las respiraciones largas y profundas estimulan el movimiento linfático.
- **Ejercicios de brazos y hombros:** Los ejercicios específicos de brazos y hombros mejoran el suministro de sangre y hacen que los ganglios linfáticos sanos trabajen.

## DEBES EVITAR...

- ... **los estiramientos fuertes así como los movimientos de balanceo.** El motivo: Si tus ganglios linfáticos han sido dañados por la radiación, el tejido no será tan flexible como antes. Los movimientos bruscos pueden romper tus venas y nervios.
- ... **dolor.** Si sientes dolor, para.

### AVISO IMPORTANTE

Habla con tu médico o fisioterapeuta antes de comenzar cualquier entrenamiento. Los pacientes con linfedema siempre deben llevar sus prendas de compresión durante el ejercicio.



# AMOENA Noticias

Regístrate para recibir y disfrutar de todo lo que ofrecemos:

- artículos sobre salud, moda y trucos útiles
- nuevos productos de Amoena, incluidos prótesis de mama, sujetadores con bolsillos en las copas para prótesis y ropa: serás la primera en verlos todos
- encuestas y concursos con premios que desearás ganar

ÚNETE AHORA

Regístrate en  
[www.amoena.es/](http://www.amoena.es/)  
club-amoena



## **Aviso Legal**

Mirar hacia adelante, [www.amoena.com](http://www.amoena.com) | Publicista: Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH, Kapellenweg 36, 83064 Raubling | Editora: Iris Hilgemeier, polyshop GmbH, Blücherstraße 22, 10969 Berlin, Alemania | Ayudantes: Stella Hombach, Claudia Kaltenecker | Directora de arte y Diseño: Sandy Braun | Fotografía: Amoena, Sabine Büttner Photography, Timo Raab, Stocksy | Impresión: G. Peschke Druckerei GmbH - Parsdorf b. Munich | Contacto: [info@amoena.com](mailto:info@amoena.com) | Todos los derechos reservados. La reproducción o el uso de los contenidos de cualquier modo está estrictamente prohibido sin el previo permiso por escrito del publicista. Esta guía se distribuye a establecimientos especializados y centros médicos. Amoena no se hace responsable de los errores pictóricos o tipográficos. A pesar de que se hacen todos los esfuerzos por garantizar que la información contenida en esta publicación sea exacta, el publicista no puede considerarse responsable del uso o de la fiabilidad de la exactitud de dicha información. La información que se facilita no sustituye a la atención médica profesional y no debe utilizarse para diagnosticar ni tratar un problema médico o una enfermedad. Si tienes o sospechas que tienes un problema médico, debes consultar con tu médico. No se asume ninguna responsabilidad sobre los manuscritos no solicitados. Esta guía ha sido revisada por: Lillie Shockney, RN., BS., MAS, ONN-CG University Distinguished Service Professor of Breast Cancer Profesor de Cirugía del Johns Hopkins University School of Medicine Baltimore, MD

Para obtener más información, contacta con



Amoena España S.L.U.  
Valdemorillo 51D · 28925 Alcorcón, Madrid  
Tel.: 916 797 130 · amoena.es

SÍGUENOS



amoena

## El Día Que ME LO DIJERON

Una fuente de información para  
todas las pacientes con cáncer de mama

[eldiaquemelodijeron.es](http://eldiaquemelodijeron.es)

EXPLORAR AHORA